

3 Seguridad y almacenamiento

Algunos consejos de alimentación para recordar

- Siempre alimente al bebé con una cuchara. Podría ser perjudicial colocar alimentos en el biberón.
- Agregue variedad lentamente. Présentele a su bebé solamente un alimento nuevo cada semana. Puede mezclar dos alimentos después de que los haya comido de manera separada.
- Permita que su bebé decida qué le gusta y qué no. No permita que sus preferencias de alimentos decidan qué darle a su bebé.
- Coma con su bebé y haga que la hora de la comida sea entretenida y relajada.
- Busque comidas para bebé con un solo ingrediente como zanahorias o calabacín.

Consejos de almacenamiento para alimentos seguros

- Separe la comida que comerá su bebé en un recipiente pequeño. Comer del frasco causará que los restos se echen a perder rápidamente.
- Tape el frasco herméticamente y colóquelo en el refrigerador de inmediato.
- Utilice siempre una cuchara limpia al tomar alimentos del frasco.
- Utilice la comida de bebé almacenada dentro de los 2-3 días o deséchela.



Desarrollado por el Programa de Nutrición WIC de Massachusetts
Adaptado por el Programa de Nutrición WIC del Estado de Washington

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos.
Para hacer su pedido llame al 1-800-256-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).
Esta institución es un empleador de igualdad de oportunidades. Washington WIC no discrimina.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON


DOH 960-036 April 2008 Spanish

¿CON QUÉ ALIMENTA A SU BEBÉ?

Tan fácil como contar 1,2,3...

1 Comidas para bebé caseras

2 Comidas para bebé en frascos

3 Seguridad y almacenamiento



1 Comidas para bebé caseras

Prepare las comidas para su bebé en el hogar. ¡La comida para bebé casera es saludable, ayudará a reducir costos en alimentos y ayudará a que su bebé se acostumbre a la comida que come la familia!

¿Qué necesita para preparar comidas para bebé!

- Un tenedor, una trituradora de alimentos o batidora.

¡Hágalo bien!

- Lave todo el equipo con agua jabonosa caliente. Enjuague y seque.
- Prepare frutas y vegetales frescos quitando y pelando la cáscara; quite tallos, carozos y semillas.
- Prepare la carne quitando huesos, piel y grasa visible.
- Enjuague y seque los vegetales y frutas enlatados.

Cocine, enfríe y haga papilla...

- Cocine al vapor o hierva los alimentos hasta que estén tiernos.
- Deje enfriar los alimentos a temperatura ambiente.
- Haga papilla, puré o triture los alimentos agregando pequeñas cantidades del agua de la cocción, leche materna o fórmula hasta que la mezcla esté suave.

NO AGREGUE azúcar, miel, jarabe de arce, jarabe Karo, sal, pimienta, hierbas, especias, grasas o aceites. Son innecesarios y pueden ser perjudiciales para su bebé.

2 Comidas para bebé en frascos

Etapas alimenticias del bebé:

Los alimentos de la primera etapa...

- Son vegetales, frutas y cereales para bebés sin combinaciones.
- Tienen una textura suave.
- Deben ser los primeros alimentos sólidos que ingiera su bebé, generalmente alrededor de los 6 meses.
- Pueden contener agua y/o vitamina C.

Los alimentos de la segunda y tercera etapa...

- Incluyen frutas, vegetales, cereales, carnes y cenas.
- Son apropiados para bebés entre los 6 y 10 meses:
6 a 8 meses: frutas, vegetales, cereales
8 a 10 meses: carnes, cenas, frutas, vegetales, cereales
- Tienen una textura más compacta y pueden incluir pequeños trozos o porciones.

Muchas comidas para bebé también contienen determinados ingredientes que su bebé no necesita como ser...

- Rellenos como tapioca, harina de arroz y harina de papa, que espesan la comida pero aportan poca nutrición para su bebé.
- Azúcares agregados como azúcar, jarabe de maíz, dextrosa, maltosa y sacarosa.
- Sal o sodio agregado. A los bebés les gustan los sabores naturales de los alimentos y no necesitan que se les agregue sal.

Lea las etiquetas de los alimentos para tomar decisiones inteligentes al comprar comida para bebés.





Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team